**Соблюдение режима дня детского сада - ключ к успешной адаптации!**

***Как физиология малыша связана с режимом дня?***

На режим детского сада нужно перейти минимум за месяц. Причина в физиологии малыша. Если ребенок привык обедать в час дня, то к этому времени у него начинает вырабатываться желудочный сок и он испытывает чувство голода. Такой малыш не захочет кушать в 12:00, когда в ясельной группе начнется обед. Потом, к часу дня, он проголодается и не сможет уснуть в тихий час или будет постоянно просыпать и плакать. Таким же образом на ребенка повлияет смещенное время дневного сна.

***Какого режима дня придерживаться?***

Постепенно переходите на режим дня детского сада, который необходимо узнать заранее. Далее приводится примерный режим группы раннего возраста. Завтрак начинается в 8:40, прогулка с 9:40 до 11:20, обед в 12:00, сон с 12:40 до 15:00, полдник в 15:10, ужин в 16:00. Вечером укладывайте ребенка спать не позднее 21:00. Это связано с возрастными периодами дневной выносливости и выработкой гормонов сна и роста - мелатонина, а при утомлении и "перегуле" - кортизола, гормона стресса.

***Что нужно знать о периодах дневной выносливости?***

Период выносливости - это временной промежуток без сна, который ребенок может выдержать без переутомления. То есть это период времени с момента, когда малыш начал просыпаться, до момента, когда он заснет. Для ребенка двух лет период дневной выносливости длится 5 - 6 часов. Это значит, что если ваш ребенок проснулся после дневного сна в 15:00, то ближе к 21:00 он устанет и захочет спать. Точное время индивидуально: один малыш готов уснуть через 5 часов, другой - только через 6.

***Начинайте постепенно переходите на режим детского сада!***

Источник: Справочник педагога - психолога, №8 август 2019.